

## 10º Congreso Argentino y 5º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias

### **Núcleo de Estudos em Exercício Físico e Saúde como grupo integrador de conhecimento no Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria**

#### **Autores**

Chane Basso Benetti; [benetticb@yahoo.com.br](mailto:benetticb@yahoo.com.br)

Liziane da Silva de Vargas; [lizianevargas@yahoo.com.br](mailto:lizianevargas@yahoo.com.br)

Adriana Flávia Neu; [adriananeu09@gmail.com](mailto:adriananeu09@gmail.com)

Daniela Lopes dos Santos; [danielals@brturbo.com.br](mailto:danielals@brturbo.com.br)

#### **Resumo**

O Núcleo de Estudos em Exercício Físico e Saúde do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria caracteriza-se como um grupo de estudos com pesquisas em exercício físico, saúde e qualidade de vida. Propõe-se a auxiliar na formação acadêmica atuando como facilitador no processo de construção de conhecimento, fundamentado nos princípios da instituição pautados ao ensino, pesquisa e extensão.

**Palavras-chave:** Núcleo de Estudos em Exercício Físico e Saúde, Centro de Educação Física e Desportos, Universitário da Universidade Federal de Santa Maria.

#### **Trabalho completo**

O Núcleo de Estudos em Exercício Físico e Saúde caracteriza-se como um grupo de estudos com pesquisas em exercício físico, saúde e qualidade de vida existente no Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria. O Núcleo de Estudos em Exercício Físico e Saúde, criado em julho de 2002 pela Professora Doutora Daniela Lopes dos Santos fruto de um projeto de auxílio recém-doutor patrocinado pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio Grande do Sul. Tem como objetivos proporcionar espaços para o desenvolvimento de pesquisas científicas sobre exercício físico e saúde; desenvolver projetos de extensão que atendam às necessidades da comunidade no que diz respeito à orientação para a prática de exercícios físicos; demonstrar à comunidade local, através de projetos de pesquisa e extensão, a importância da prática regular de exercícios físicos e da aquisição de um estilo de vida saudável para a melhora da qualidade de vida,

facilitando o acesso a informações e pesquisas de ponta recentes sobre exercício físico e saúde; proporcionar a integração entre alunos de graduação e de pós-graduação, e entre profissionais de diversas sub áreas que compõe a grande área da saúde, para o estudo sobre exercício físico e saúde e, vivencia de práticas de orientação da comunidade para uma vida mais ativa e saudável. O Núcleo de Estudos em Exercício Físico e Saúde está vinculado ao Grupo de Pesquisa do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico de “Exercícios Físicos e Qualidade de Vida”. Inicialmente o grupo era constituído por dois (2) alunos da Especialização em Ciência do Movimento Humano, sub-área Fisiologia do Exercício e seis (6) alunos da graduação em Educação Física, selecionados através da análise de Currículo Resumido e de Carta de Intensão. Atualmente o grupo de estudos é composto por três (3) alunos do Curso de Especialização em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde, dois (2) graduandos realizando Trabalho de Conclusão de Curso, cinco (5) profissionais de Educação Física, seis (6) especialistas em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde, três (3) mestrandas e uma (1) doutoranda, além de quatro (4) acadêmicos dos Cursos de educação Física e dois (2) nutricionistas, totalizando vinte e cinco (25) indivíduos. Dessa forma, o Núcleo de Estudos em Exercício Físico e Saúde do Centro de Educação Física e Desportos atua como facilitador no processo de construção de conhecimento, contribuindo, assim para a sustentação acadêmica em que se fundamentam os princípios da Universidade Federal de Santa Maria relacionados ao ensino, pesquisa e extensão. Sendo assim, visando uma qualificação na formação acadêmica, o êxito dos trabalhos desenvolvidos em grupos de estudos está altamente condicionado às pessoas que o integram e de como são estabelecidas relações entre elas. Presentemente no núcleo são desenvolvidos dois projetos de extensão intitulados “Ginástica de Academia Acessível a Todos – Fase II”, propondo ginástica de academia a toda população, e “Programa de exercício físicos e acompanhamento nutricional para indivíduos com Síndrome Metabólica”, no qual há treinamentos resistido e treinamento aeróbico, além de acompanhamento nutricional, para homens e mulheres respectivamente, com idades superiores a 40 ano e que possuam síndrome

metabólica, ambos os projetos são desenvolvidos no Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria. Juntamente com os projetos de extensão há três projetos de pesquisas em andamento intitulados “Saúde na Escola: coleta de dados sobre pressão arterial, estado nutricional, número de horas sedentárias e conhecimento sobre exercício físico e saúde”; “Efeitos do exercício físico e do acompanhamento nutricional sobre fatores de risco da Síndrome Metabólica”; e “Perfil dos moradores da Casa do estudante Universitário da Universidade Federal de Santa Maria”. Portanto, a participação no núcleo permite ao acadêmico enriquecimento curricular, ampliando conhecimentos para além das salas de aulas, favorecendo relacionamentos para trocas de experiências entre estudantes e profissionais, além da possibilidade de adquirir competências e habilidades em futuras atuações. Diante desse contexto, o Núcleo de Estudos em Exercício Físico e Saúde do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria assume grande importância como ferramenta de formação e aquisição de conhecimentos através de estudos e interligação da pesquisa e extensão na área de educação física durante o período de formação acadêmica.